



DIRECCIÓN GENERAL DE AVIACIÓN CIVIL DE SALTA

¡Visítanos en Internet!

www.aviacioncivilsalta.gov.ar

SEGURIDAD OPERACIONAL

Edición N° 15
Diciembre 2017

Operaciones aéreas
finalizando el año—Fatiga



Fuente: <http://www.bbc.com/mundo/noticias>



DGAC Salta

Aeropuerto Internacional Salta
"Martín Miguel de Güemes"
CP 4400

Teléfonos: 54-387-424-4058 / 4053 / 1203
Fax: 54-387-437-5110
Correo: aviacioncivilsalta@hotmail.com.ar

LA FATIGA: Es un estado patológico que se produce durante la actividad de vuelo u otras actividades que requieren un alto grado de atención consistente en un agotamiento físico y mental, que se traduce en: deterioro de la calidad del trabajo, falta de entusiasmo, imprecisión, laxitud, tedio, desinterés y bajo rendimiento entre otros síntomas

Es un verdadero estado patológico que implica la disminución de todos los fenómenos intelectuales y psíquico-neurofisiológicos, conducentes al deterioro del sujeto.

Existen tres tipos de fatiga a saber:

FATIGA AGUDA:

Es un deterioro psico-fisiológico adquirido mientras se realiza la actividad. La sintomatología incluye: impaciencia, irritabilidad, tendencia al sueño, dificultad en la concentración, incoordinación en los movimientos, astenia, mialgias, inhabilidad de parte del sujeto para reconocer la fatiga.

El equipo de SMS

Existe una reducción de la visión periférica lo que provoca una disminución de la capacidad para percibir la información disponible y un incremento en el tiempo necesario para controlar los elementos que maneja, afectando sensiblemente el control distributivo. Es éste un fenómeno de distorsión temporal

La presencia de estos síntomas en el caso del piloto que vuela una aeronave afecta directamente la seguridad de vuelo.

FATIGA CRÓNICA:

Esta situación puede surgir después de varios episodios de fatiga acumulativa como resultado de una actividad muy intensa, sostenida durante mucho tiempo.

Síntomas y signos: irritabilidad, inestabilidad emocional, insomnio, alucinaciones, pesadillas, alteraciones de la libido, agitación, ansiedad, temblor, pérdida de la memoria. Un ejemplo de un síntoma frecuente de fatiga es el de aquella persona que tiene más de 4 sueños por noche. Aquí no sólo la seguridad de la actividad que realiza está en peligro sino también la persona.

ACUMULATIVA:

Aparece al final de una serie de actividades sucesivas, y ocurre tras un período de días o semanas de recuperación inadecuada en los períodos de descanso. Se origina después de varios episodios continuos de fatiga aguda sin recuperación entre ellos. Los síntomas y signos son similares a los de la fatiga aguda pero se agrega cefalea, taquicardia, lumbalgias, gastritis, irregularidades en el sueño y depresión.

Causas probables

- **Descanso inadecuado:** Se incluyen todas las patologías del sueño (insomnio).
- **Exceso de actividad física:** Fatiga física, representada por mialgias, calambres, astenia, etc.

- **Influencias sociales:** Familiares, laborales, económicas, etc.
- **Exceso de actividad psico-intelectual:** Es importante hacer notar que la monotonía y la falta de estimulación psico-sensorial llevan al aburrimiento, que puede ser causa de fatiga llevando al sujeto a desentenderse del medio.
- **Factores ambientales:** de tipo general, ergonomía del ámbito laboral, diseño del asiento, panel de instrumentos, equipos de ayuda y apoyo, ruidos y vibraciones de baja y alta frecuencia, etc.

Tratamiento natural

Si no tiene ninguna causa orgánica se puede tratar con:

- Dormir bastante (pero no demasiado), ya que un exceso de sueño también acaba ocasionando fatiga y un estado decaído.
- Ritmo diario constante y con ciertas rutinas.
- Estimulación de la circulación sanguínea al levantarse con duchas intercaladas de agua fría y caliente.
- Dar paseos regularmente al aire libre. La actividad física, además de poner el cuerpo en forma, genera endorfinas, que son las hormonas del bienestar. Además, practicarlo al aire libre tiene aún más beneficios.
- Evitar la toma de tranquilizantes y el alcohol.
- Reducir el consumo de café, té y chocolate (ya que aunque la cafeína y la teína proporcionan un pico de energía instantánea, en cuanto bajan sus valores en sangre, la persona experimenta de nuevo el cansancio y a veces con más profundidad).
- Beber gran cantidad de líquidos (estar bien hidratado es una excelente manera de combatir la fatiga física y mental. La hidratación ha de llevarse a cabo con bebidas saludables, fundamentalmente agua o jugos naturales).